

## การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

วชิราภรณ์ งามประดิษฐ์ สาธิน ประจันบาน\*

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยคริสต์วิโรฒ

\*Corresponding author

E-mail address: drsathin@gmail.com

รับบทความ: 7 กรกฎาคม 2566

แก้ไขบทความ: 21 กรกฎาคม 2566

ตอบรับบทความ: 21 กรกฎาคม 2566

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปฐมวัย โรงเรียนสารสาสน์วิเทศร่มเกล้า ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 กรุงเทพมหานคร จำนวน 272 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับปฐมวัย โรงเรียนสารสาสน์วิเทศร่มเกล้า ประจำปีการศึกษา 2565 ที่มีคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว 4 ทักษะ ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด และการรับบอล ไม่เกิน 4 คะแนน จำนวน 34 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 17 คน ได้รับการเรียนด้วยแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสาน และกลุ่มควบคุมจำนวน 17 คน ได้รับการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสาน ทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงตรง ( $IOC = 1.0$ ) ค่าประสิทธิภาพ ( $E_1/E_2 = 81.90/82.70$ ) และแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย 4 ทักษะ ได้แก่ ทักษะการเดิน ทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดด และทักษะการรับบอล ทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงตรง ( $IOC = 0.97$ ) ค่าความเชื่อมั่น ( $r = .81$ ) ดำเนินการวิจัยเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที และทำการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว 4 ทักษะก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานระหว่างก่อนฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ ภายในการกลุ่มทดลอง โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ค่าที่ ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ผลการวิจัยพยบว่า

(1) การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ยกเว้น ทักษะการกระโดดก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และทักษะการรับบอล ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ที่ไม่แตกต่างกัน

(2) การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ทุกรายการไม่แตกต่างกัน และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทุกรายการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05 ยกเว้นทักษะการกระโดดที่ไม่แตกต่างกัน

**คำสำคัญ:** กิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสาน, ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน, เด็กปฐมวัย

นথความวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

## EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

Wachiraporn Ngampradit Sathin Prachanban\*

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

\*Corresponding author

E-mail address: drsathin@gmail.com

Received: July 7, 2023

Revised: July 21, 2023

Accepted: July 21, 2023

### Abstract

This research aims to study and compare the effects of integrated physical education activities on the basic movement skills of preschool children. The population used in the study consisted of students at the preschool level of Sarasas Witaed Ratchaphruek School, Semester 2, Academic Year 2565, Bangkok, totaling 272 individuals. The sample group comprised 34 preschool students who scored no more than 4 points in the test of four basic movement skills: walking, running, jumping and ball catching. The sample was selected using purposive sampling, divided into two groups: an experimental group of 17 students who received integrated physical education learning and a control group of 17 students who received regular physical education learning.

Data collection tools included the integrated physical education learning plan with validity ( $IOC = 1.0$ ) and efficiency ( $E1/E2 = 81.90/82.70$ ), as well as the test of four basic movement skills for preschool children with reliability ( $IOC = 0.97$ ) and confidence ( $r = .81$ ). The research was conducted over 8 weeks, with sessions held 3 days per week, each lasting 30 minutes. The movement skill tests were administered before training, after 4 weeks of training, and after 8 weeks of training. Data were analyzed using mean, standard deviation, and one-way ANOVA to compare the mean scores of basic movement skills before training, after 4 weeks of training, and after 8 weeks of training within the experimental group, with statistical significance set at .05 level.

### Results of research

(1) The comparison of the average scores of basic movement skills between the experimental group before and after training at weeks 4 and 8 showed statistically significant differences at the .05 level, except for jumping skills before and after training at week 4, and ball catching skills before and after training at week 8, which did not differ significantly.

(2) The comparison of the average scores of basic movement skills between the experimental group and the control group after training at week 4 showed no significant differences for any item. However, after training at week 8, all items showed statistically significant differences at the .05 level, except for jumping skills, which did not differ significantly.

**Keyword:** Integrated physical education activities, Fundamental Movement, Preschool children

## บทความวิจัย

การอัจฉริกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

## บทนำ

เด็กปฐมวัยในปัจจุบันเกิดปัญหาของพัฒนาการที่ล่าช้าเป็นจำนวนมาก และจำเป็นต้องไปพบแพทย์ สาเหตุเนื่องมาจากเด็กเหล่านี้มีประวัติการเลี้ยงดูของครอบครัวจากการให้เด็กดูโทรทัศน์ เล่นสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตเกินความจำเป็น (Ministry of Health, 2018) ดังนั้นการให้การศึกษาด้านพัฒนาการที่ถูกต้อง จึงถือเป็นรากฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มุ่งเน้นให้ทุกคนได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ กิจกรรมพลศึกษาสามารถส่งเสริมให้เด็กมีการพัฒนาไปสู่จุดหมายตามที่คาดหวังของแต่ละช่วงวัยได้ ในกิจกรรมพลศึกษาจะสอดแทรกอยู่ในกิจวัตรประจำวันของเด็ก ๆ อยู่แล้ว เช่น การเดิน การวิ่ง การหยิบ การจับ สังเกตได้ว่าจะมีการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางด้านร่างกายอยู่ตลอดเวลา การให้เด็กได้มีประสบการณ์สำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย เช่น การทำกิจกรรมทางกาย กิจกรรมทางพลศึกษา การเล่นกีฬา การเล่นเกมต่าง ๆ เป็นการสนับสนุนให้เด็กได้มีโอกาสพัฒนาการใช้กล้ามเนื้อ และการประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทในการทำกิจวัตรประจำวัน หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ (Ministry of Education of Thailand, 2017) โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวพื้นฐานนั้นมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย ที่มุ่งเน้นพัฒนาเด็กทุกคนให้ได้รับการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาอย่างมีคุณภาพ แต่ทั้งนี้การจะฝึกกิจกรรมทางกายหรือกิจกรรมทางพลศึกษาให้กับเด็ก ควรทำไปทีละน้อย เด็กยังเจริญเติบโตขึ้นทักษะการเคลื่อนไหวยิ่งมีความสำคัญ ต่อบุคลิกภาพของเด็กมากยิ่งขึ้น ครูและผู้ปกครองต้องช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกายที่ดี เพื่อสามารถเคลื่อนไหวในระดับที่ต้องกับพัฒนาการตามวัยของเด็กได้ (Wattanapa, 2019) พัฒนาการทางร่างกายจะเป็นพัฒนาการที่ช่วยสร้างเสริมความมั่นใจให้เด็กมีวุฒิภาวะตามวัยที่สมควร สร้างให้เด็กมีร่างกายที่สมบูรณ์และมีสมรรถนะทางกายที่ดี เทียบกับผู้อื่น การที่เด็กได้รับกิจกรรมพัฒนาทางกายที่ถูกต้อง นอกจากจะสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้เด็กเคลื่อนไหวและมีลักษณะท่าทางที่ถูกต้องเมื่อเดิบโตขึ้น การควบคุมร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของเด็ก ทั้งในปัจจุบันและส่งผลกระทบระยะยาวในช่วงวัยต่อไปในเรื่องของการดำเนินไว้ซึ่งการมีสุขภาพกายที่ดีจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย (Charoenchaipinan, 2017)

การเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นพัฒนาการที่เด็กควรได้รับการดูแลจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่องและถูกวิธี เพราะจะช่วยให้เด็กมีความมั่นใจและกระตือรือร้นในการเคลื่อนไหวตามแรงบันดาลใจจากจินตนาการของตน การเคลื่อนไหวพื้นฐานจะประกอบด้วยทักษะ 3 ประเภท คือ 1) การเคลื่อนไหวที่ต้องมีความมั่นคง เช่น ยืนขึ้น นั่งลง นอน ลุกขึ้น หมุนตัว กลิ้ง และห้อยลง เป็นต้น 2) การเคลื่อนไหวมีผลต่อการเคลื่อนที่ เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ปีนขึ้น และคลาน หลบและก้ม เป็นต้น 3) การเคลื่อนไหวที่ต้องใช้การเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสม เช่น การถือ การแบก การขว้าง การจับ การเดิน การกลิ้งบนพื้น การผลัก การดึง การซ่อน การชุด และการพายเรือ เป็นต้น (ThaiHealth, 2022) ดังนั้น การจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับนักเรียนระดับปฐมวัย จึงควรเป็นกิจกรรมผสมผสานที่หลากหลายรูปแบบ เพื่อให้เด็กมีความสามารถในการเคลื่อนไหวทั้งในแบบของอยู่กับที่ ขณะเคลื่อนที่ หรือประกอบกับอุปกรณ์ได้อย่างมั่นใจและมั่นคง ซึ่ง เชื่อว่าจะช่วยให้พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยมีความก้าวหน้าได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งแนวคิดดังกล่าวเน้นมีความสอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 (Ministry of Education of Thailand, 2017) ที่กำหนดว่า เมื่อเด็กมีช่วงอายุ 3-6 ปีแล้ว เด็กควรมีพัฒนาการกล้ามเนื้อให้ญี่และกล้ามเนื้อมัดเล็กที่แข็งแรง ใช้ได้อย่างคล่องแคล่วและประสานสัมพันธ์ที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย สามารถเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสอดคล้องประสานสัมพันธ์และทรงตัวได้

ปรัชญาทางการศึกษา การพัฒนาเด็กดังแต่แรกเกิดจนถึง 6 ปี ในเรื่องอบรมเลี้ยงดู ส่งเสริมการเรียนรู้ และพัฒนาตามช่วงวัยในการเจริญเติบโตของเด็ก เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตให้พัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่ครบถ้วน มีคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ซึ่งการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เป็นพัฒนาการที่ควรได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องและถูกวิธี เพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ดีจะช่วยให้เด็กมีความมั่นใจและกระตือรือร้นในการเคลื่อนไหวตามแรงบันดาลใจจากจินตนาการของตน การเคลื่อนไหวพื้นฐานจะประกอบด้วยทักษะ 3 ประเภท คือ 1) การเคลื่อนไหวที่ความมั่นคง เช่น ยืนขึ้น นั่งลง นอน ลุกขึ้น หมุนตัว กลิ้ง และห้อยลง เป็นต้น 2) การเคลื่อนไหวมีผลต่อการเคลื่อนที่ เช่น การเดิน วิ่ง

กระโดด ปีนขึ้นและคลาน เป็นต้น 3) การเคลื่อนไหวที่ต้องใช้การเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสม เช่น การถือ การแบก การขว้าง การจับ การเทะ การกลิ้งบนพื้น การผลัก การดึง การข้อน การขุด และการพายเรือ เป็นต้น การเคลื่อนไหวพื้นฐานที่กล่าวถึงนี้จะเกิดขึ้นและผสมผสานกันระหว่างการเคลื่อนไหวแบบพื้นฐาน และมีความหลากหลายจะช่วยให้เด็กสามารถเคลื่อนไหวในรูปแบบที่ซับซ้อนได้มากขึ้น แตกต่างกันอย่างหลากหลายรูปแบบ และดำเนินการได้อย่างรวดเร็ว ราบรื่น ประสานสัมพันธ์กันตามสภาพและศักยภาพที่ควรเป็น ดังนั้นการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับนักเรียนระดับปฐมวัย จึงควรเป็นกิจกรรมผสมผสานที่หลากหลายรูปแบบ เพื่อให้เด็กมีความสามารถเคลื่อนไหวอยู่กับที่ เคลื่อนที่ หรือประกอบกับอุปกรณ์ได้อย่างมั่นใจ และมั่นคง ซึ่งเชื่อว่าจะช่วยให้พัฒนาการทางร่างกายมีประสิทธิภาพไปในทางที่ดีขึ้น

จากการศึกษาสภาพปัจจุบัน แนวคิด และแนวทางการเสริมสร้างพัฒนาการสำหรับเด็กปฐมวัยเพื่อให้มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่พัฒนาขึ้น เป็นเรื่องที่สำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายและสมองของเด็ก นอกจากนี้ยังเสริมสร้างพัฒนาการทางสังคมและสติปัญญาให้กับเด็กอย่างเท่าเทียมกันเพื่อให้พัฒนาเต็มศักยภาพในทุกด้าน ซึ่งแนวทางที่สามารถเสริมสร้างพัฒนาการสำหรับเด็กปฐมวัยเพื่อให้มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่พัฒนาขึ้นคือสภาพแวดล้อมที่สร้างสรรค์และเอื้ออำนวยในการเคลื่อนไหวจะส่งเสริมให้เด็กมีโอกาสในการเล่นและกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในบ้านและโรงเรียนควรให้พื้นที่กว้างขวางสำหรับการเล่น โดยมีอุปกรณ์ที่สนับสนุนในการเรียนรู้และเล่นที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว เช่น ของเล่นที่ต้องใช้กำลังกาย จักรยาน ลู่ ล่อง รวมไปถึง อื่น ๆ การส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวควรเป็นเป้าหมายหลักในการเรียนรู้ของเด็ก โดยมีกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การโยก การขว้าง ฯลฯ ในการทำกิจกรรมเหล่านี้ อาจให้ความสำคัญในการสร้างความสนุกสนานและความยินดีในการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมให้เด็กสนุกสนานในการเรียนรู้และฝึกทักษะการเคลื่อนไหว (ThaiHealth, 2022) ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัยโดยการทำกิจกรรมทางพลศึกษาแบบผสมผสานทั้งในรูปแบบกิจกรรมอยู่กับที่ กิจกรรมเคลื่อนที่ และกิจกรรมประกอบอุปกรณ์ มาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทางพลศึกษาให้กับนักเรียนระดับปฐมวัย โดยคาดหวังว่าเมื่อเด็กปฐมวัยได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาแบบผสมผสานที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ส่งผลต่อพัฒนาการทักษะการเคลื่อนไหวในด้านต่าง ๆ ของเด็กปฐมวัยให้เคลื่อนที่ เคลื่อนไหวร่างกายดีขึ้นตลอดจนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพที่ดีเพิ่มขึ้น และสามารถดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

## วิธีดำเนินการวิจัย

### คณะกรรมการจัดทำวิจัยในมนุษย์

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจัดทำวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยคริสต์วิทยา ตามเอกสารรับรองหมายเหตุห้อง SWUEC-G-102/2566 เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2566

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปฐมวัย โรงเรียนสารสาสน์วิเทศร่มเกล้า ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 กรุงเทพมหานคร จำนวน 272 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับปฐมวัย โรงเรียนสารสาสน์วิเทศร่มเกล้า ประจำปีการศึกษา 2565 ที่มีคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว 4 ทักษะ ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด และการรับรอง ไม่เกิน 4 คะแนน จำนวน 34 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้ กลุ่มทดลองจำนวน 17 คน ได้รับการเรียนด้วยแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสาน และกลุ่มควบคุมจำนวน 17 คน ได้รับการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ

## บทความวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสาน มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ทั้งฉบับเท่ากับ 1.0 และค่าประสิทธิภาพของแผนจัดการเรียนรู้ ( $E_1 / E_2$ ) = 81.90/82.70

2) แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย 4 ทักษะ ได้แก่ การเดิน การกระโดด การวิ่ง และการรับนอล มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.97 และค่าความเชื่อมั่น ( $r= 0.82$ )

## ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1) ขอหนังสือจากบังคับพิทีวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อออกหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล และหนังสือการดำเนินการตรวจสอบโครงการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับโครงการวิจัยที่ดำเนินมุ่งมั่น

2) ผู้วิจัยนำแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบผสมผสานไปจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มทดลอง รวม 8 แผนการเรียนรู้ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน/แผนการเรียนรู้ วันละ 20 - 40 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมจะจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ และผู้วิจัยนำแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัยไปทดสอบกับเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย การทดสอบทักษะการเดิน ทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดด และทักษะการรับนอล จำนวน 3 ครั้ง ได้แก่ ทดสอบก่อนเรียน ทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 4 และทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 8 (หลังเรียน)

## การวิเคราะห์ข้อมูล

1) คำนวณหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าร้อยละ ของคะแนนความสามารถในการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการจัดกิจกรรมและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้

2) เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยในการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานก่อนเรียนและหลังเรียนในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลอง โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบการทดลองซ้ำมิตรเดียว (One-way ANOVA) ถ้าพบว่ามีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย จะเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีการทดสอบ LSD ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติแบบที (t-test for Independent) ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของภายในกลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาแบบผสมผสาน ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ช่วงเวลา	ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน				
	การเดิน	การวิ่ง	การกระโดด	การรับบอล	
ก่อนการฝึก	$\bar{X}$	0.29	0.26	0.65	0.29
	S.D.	0.40	0.26	0.34	0.25
หลังการฝึก 4 สัปดาห์	$\bar{X}$	0.74	0.68	0.71	0.59
	S.D.	0.26	0.25	0.31	0.26
หลังการฝึก 8 สัปดาห์	$\bar{X}$	0.97	0.85	0.94	0.76
	S.D.	0.12	0.23	0.17	0.26

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกของทักษะการเดิน ทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดดและทักษะการรับบอลตามลำดับดังนี้ 0.29 , 0.26 , 0.65 ,0.29 หลังการฝึก 4 สัปดาห์ ของทักษะการเดิน ทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดด และทักษะการรับบอลตามลำดับดังนี้ 0.74 , 0.68 , 0.71 ,0.59 และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของทักษะการเดิน ทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดดและทักษะการรับบอลตามลำดับ ดังนี้ 0.97 , 0.85 , 0.94 ,0.76

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของภายในกลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาแบบผสมผสาน ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ทักษะการเดิน	ระหว่างกลุ่ม	4.010	2	2.005	25.169	.001*
	ภายในกลุ่ม	3.842	48	.080		
	รวม	7.833	50			
ทักษะการวิ่ง	ระหว่างกลุ่ม	3.098	2	1.549	25.535	.001*
	ภายในกลุ่ม	2.912	48	.061		
	รวม	6.010	50			
ทักษะการกระโดด	ระหว่างกลุ่ม	.824	2	.412	5.130	.010*
	ภายในกลุ่ม	3.853	48	.080		
	รวม	4.676	50			
ทักษะการรับบอล	ระหว่างกลุ่ม	1.922	2	.916	14.385	.001*
	ภายในกลุ่ม	3.206	58	.067		
	รวม	5.127	50			

\*มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทความวิจัย

การอัจฉริกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

จากตารางที่ 2 พบว่า การเปรียบเทียบ คะแนนทักษะการเดิน คะแนนทักษะการวิ่ง คะแนนทักษะการกระโดด และคะแนนทักษะการรับน้ำหนักของภัยในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทุกรายการทดสอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานภัยในกลุ่มทดลอง

ระยะเวลาการเรียน	$\bar{X}$	ก่อนการฝึก	หลังสัปดาห์ที่ 4	หลังสัปดาห์ที่ 8
ทักษะการเดิน (n=17)		0.29	0.74	0.97
ก่อนการฝึก	<b>0.29</b>	-	- .441*	- .676*
หลังสัปดาห์ที่ 4	<b>0.74</b>			- .235*
หลังสัปดาห์ที่ 8	<b>0.97</b>			-
ทักษะการวิ่ง (n=17)		0.26	0.68	0.85
ก่อนการฝึก	<b>0.26</b>	-	- .411*	- .588*
หลังสัปดาห์ที่ 4	<b>0.68</b>			- .176*
หลังสัปดาห์ที่ 8	<b>0.85</b>			-
ทักษะการกระโดด (n=17)	$\bar{X}$	0.65	0.71	0.94
ก่อนการฝึก	<b>0.65</b>	-	- .058	- .294*
หลังสัปดาห์ที่ 4	<b>0.71</b>			- .235*
หลังสัปดาห์ที่ 8	<b>0.94</b>			-
ทักษะการรับน้ำหนัก (n=17)	$\bar{X}$	0.29	0.59	0.76
ก่อนการฝึก	<b>0.29</b>	-	- .294*	- .470*
หลังสัปดาห์ที่ 4	<b>0.59</b>			- .176
หลังสัปดาห์ที่ 8	<b>0.76</b>			-

\* มีค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบรายคู่ คะแนน ทักษะการเดิน ทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดด และ ทักษะการรับน้ำหนักของภัยในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ทักษะการกระโดดที่ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และทักษะการรับน้ำหนักที่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกัน

## ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานก่อนการฝึก ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	df	t	p
ทักษะการเดิน	กลุ่มทดลอง	17	0.29	0.40	32	.243	.141
	กลุ่มควบคุม	17	0.32	0.30			
ทักษะการวิ่ง	กลุ่มทดลอง	17	0.26	0.26	32	.302	.349
	กลุ่มควบคุม	17	0.29	0.31			
ทักษะการกระโดด	กลุ่มทดลอง	17	0.65	0.34	32	.700	.760
	กลุ่มควบคุม	17	0.56	0.39			
ทักษะการรับบอล	กลุ่มทดลอง	17	0.29	0.25	32	.625	.850
	กลุ่มควบคุม	17	0.35	0.29			

จากตารางที่ 4 พบว่า ก่อนการฝึก กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานทุกรายการไม่แตกต่างกัน

## ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	df	t	p
ทักษะการเดิน	กลุ่มทดลอง	17	0.74	0.26	32	1.644	.198
	กลุ่มควบคุม	17	0.59	0.26			
ทักษะการวิ่ง	กลุ่มทดลอง	17	0.68	0.25	32	1.633	.274
	กลุ่มควบคุม	17	0.53	0.28			
ทักษะการกระโดด	กลุ่มทดลอง	17	0.71	0.31	32	.569	.544
	กลุ่มควบคุม	17	0.65	0.29			
ทักษะการรับบอล	กลุ่มทดลอง	17	0.59	0.26	32	1.947	1.00
	กลุ่มควบคุม	17	0.41	0.26			

จากตารางที่ 5 พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานทุกรายการไม่แตกต่างกัน

## บทความวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	df	t	p
ทักษะการเดิน	กลุ่มทดลอง	17	0.97	0.12	32	2.588*	.000
	กลุ่มควบคุม	17	0.79	0.25			
ทักษะการวิ่ง	กลุ่มทดลอง	17	0.85	0.23	32	3.024*	.005
	กลุ่มควบคุม	17	0.62	0.22			
ทักษะการกระโดด	กลุ่มทดลอง	17	0.94	0.17	32	1.403	.170
	กลุ่มควบคุม	17	0.82	0.30			
ทักษะการรับบอล	กลุ่มทดลอง	17	0.76	0.26	32	3.043*	.005
	กลุ่มควบคุม	17	0.50	0.25			

\* มีค่าัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานทุกรายการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นทักษะการกระโดดที่ไม่แตกต่างกัน

## สรุปผลและอภิปรายผล

ผลการจัดการเรียนการสอนโดยใช้การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย ทักษะการเดิน ทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดด และทักษะการรับบอล มาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้กับเด็กปฐมวัยเป็นเวลา 8 สัปดาห์ นั้นผลการวิจัยแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานทั้ง 4 ทักษะโดยเฉพาะในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่เปลี่ยนแปลงไป คือ ทักษะการเดิน และทักษะการวิ่ง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ทักษะการกระโดดก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และทักษะการรับบอล ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ที่ไม่แตกต่างกัน ในด้านทักษะการเดิน ผู้วิจัยได้เสริมแรงตามทฤษฎีเสริมแรง-ทฤษฎีเพียงเจริญ หลักการสำคัญนำวิธีการฝึกต่าง ๆ และนำกฎแห่งผล - ทฤษฎีอร์น ได้คิดโดยให้ผู้เรียนจะต้องสนุกสนานและเพิงพอใจในการมาระบบผสมผสานเข้ากับเกมกิจกรรม ส่วนทักษะการวิ่ง ผู้วิจัยได้นำหลักการฝึกโดยจัดลำดับทักษะจากง่าย – ไปยาก ขั้นตอนการทำจะต้องชัดเจนไม่ซับซ้อน ทักษะการกระโดด ผู้วิจัยใช้การจัดลำดับทักษะจากง่ายไปยาก และใช้อุปกรณ์มาใช้ในการฝึกทักษะการกระโดด ผู้วิจัยใช้กฎแห่งการฝึกหัด - ทฤษฎีอร์นได้คิด การฝึกหัดเป็นการกระทำซ้ำ ๆ บ่อยๆ ทั้งความเข้าใจ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่คงทนต่อ หลักการฝึกหัดเรียนลำดับจากง่าย – ไปยาก มาใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้กับเด็กปฐมวัยเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และผลที่ได้รับจากการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาแบบผสมผสานประสบผลสำเร็จที่ดีในระดับหนึ่งโดยทักษะการรับบอลเป็นทักษะที่จะต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกมากกว่า 8 สัปดาห์ ในส่วนของทักษะการรับบอลอาจเนื่องด้วยช่วงวัยของผู้เรียนและทักษะดังกล่าว หมายเหตุที่สำคัญคือ ทักษะการรับบอลของนักเรียนชั้นอนุบาล 3 ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับ Bureau of Academic Affairs and Educational Standards (2017) ที่กล่าวว่า เด็กปฐมวัยจำเป็นต้องได้รับการอบรมเลี้ยงดูและส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่สูงต่อธรรมชาติและพัฒนาการตามวัย และตามความแตกต่างของแต่ละบุคคล เพื่อส่งเสริม ผู้เรียนและช่วยแก้ไขปัญหาให้เด็กได้พัฒนาจนบรรลุตามเป้าหมายที่หน่วยงานรับผิดชอบ การจัดการศึกษาต้องการได้อย่างครบถ้วน สมบูรณ์ ครอบคลุมซัดเจน การพัฒนาเด็กในแต่ละช่วงวัย

โดยเฉพาะเด็กปฐมวัยซึ่งเป็นวัยที่สำคัญที่สุด จึงต้องได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สมอง และลักษณะนิสัยของบุคคล (Tunthong K. 2019) ไปพร้อม ๆ กัน สำหรับในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในเด็กปฐมวัย ครูผู้สอนมักจะนำกิจกรรมผลศึกษามาจัดให้กับเด็กปฐมวัยโดยมีอุดมสุขหมายเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านทักษะในการเคลื่อนไหว ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสมอง (Penglee N., 2019). ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมทางผลศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะส่งเสริมการเคลื่อนไหวของผู้เรียน ให้ผู้เรียนได้แสดงออกด้านความคิดสร้างสรรค์และความเป็นตัวของตัวเอง (Wattanapa yungkul, Y. ,2019)

นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เรียนและฝึกปฏิบัติตามกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานทั้ง 4 ทักษะ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พร้อม ๆ กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้เรียนและร่วมกิจกรรมทางกายแบบปกติเป็นเวลา 8 สัปดาห์เช่นกัน พบว่า หลังการฝึกปฏิบัติที่ 4 ทักษะในทุกรายการไม่แตกต่างกัน และหลังการฝึกปฏิบัติที่ 8 ทุกรายการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ยกเว้นทักษะการกระโดดที่ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ เพราะ เมื่อนักเรียนได้เริ่มเรียนตามแผนการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสาน ที่สอดแทรกการฝึกกิจกรรมทางพลศึกษาที่เป็นทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับเด็กปฐมวัยในรูปแบบต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดทักษะประสบการณ์เรียนรู้ มีการปรับสภาพร่างกายของนักเรียนให้มีความพร้อมต่อการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่กล่าวถึงได้มากขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Altinkok M, (2016) ที่ได้มีการจัดประสบการณ์เรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นผู้นำในเด็กปฐมวัย และยังพบว่า ทักษะการเคลื่อนไหวดีขึ้น และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Altinkok (2016) ที่พบว่า การการเคลื่อนไหวและความร่วมมือที่มีต่อการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน หลังจากให้เด็กได้รับโปรแกรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานระดับหนึ่งแล้ว พบว่า เด็กที่เป็นกลุ่มทดลองมีผลการทดสอบหลังการทดลองดีกว่า ก่อนการทดลอง ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า การจัดกิจกรรมทางพลศึกษาแบบผสมผสานจะเป็นสาเหตุสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านทักษะพื้นฐานให้กับเด็กปฐมวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ากิจกรรมทางพลศึกษานั้น ๆ มีความสัมพันธ์กับทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การรับบอล หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยตรง และเมื่อนักเรียนได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาแบบผสมผสานต่อจนครบ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองจะมีคะแนนทดสอบดีกว่า เกือบทุกรายการเป็นผลลัพธ์เนื่องจากแผนการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาแบบผสมผสานนั้นเอง สอดคล้องกับ Penglee N, (2019) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีต่อทักษะกลไกการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย แล้วพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเคลื่อนไหวทั้ง 3 ทักษะสูงขึ้นตามลำดับ แต่ทั้งนี้ด้านทักษะการกระโดดกลับพบว่า มีผลไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ เพราะเด็กวัย 5-6 ปี จะชอบวิ่งเล่น กระโดดโลดเต้น เคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอ จึงทำให้กลุ่มกล้ามเนื้อขา มีความแข็งแรงมาก เนื่องจากนักเรียนกลุ่มทดลอง (ThaiHealth, 2019) กล่าวว่าหลักสำคัญสำหรับการออกกำลังกายในเด็กเล็ก คือ ต้องให้เด็ก ๆ รู้สึกสนุกกับกิจกรรมทางกายเหมือนเป็นการเล่น การออกกำลังกายในเด็กจึงต่างจากการออกกำลังกายในผู้ใหญ่ เด็ก ๆ จะคิดแต่เรื่องการเล่นสนุก จึงควรจัดกิจกรรมให้เด็กรู้สึกชอบ รู้สึกสนุกสนาน และเลือกกิจกรรม หรือการเล่น ตามความเหมาะสมกับวัย และพัฒนาการของเด็ก หากเด็กไม่อยากออกกำลังกาย ไม่ต้องการเข้าร่วมในกิจกรรม หรือไม่มีความชอบกับกิจกรรมนั้น ๆ รู้สึกว่าถูกบังคับ ดังนั้นการออกกำลังกายในวัยเด็กจึงต้องมีความเหมาะสม ตามพัฒนาการทางร่างกาย วัยอนุบาล-เด็กเล็ก (อายุประมาณ 2-6 ปี) เด็กในวัยนี้จะมีพัฒนาการทางกล้ามเนื้อดีขึ้น ตามลำดับ ชอบวิ่ง (เช่น การวิ่งเล่นไอลับ วิ่งเก็บของ เป็นต้น) ชอบการกระโดด (เช่น กระโดดจิ้งจอก กระโดดกระต่าย ขาเดี่ยว กระโดดเชือก เป็นต้น) ชอบการโยน การขว้าง (เช่น ขว้างลูกบอล เล่นโยน) และชอบเตะลูกบอล ชอบกลิ้งม้วนตัว หรือการปีนป่ายเครื่องเล่นต่าง ๆ ชอบเล่นน้ำ ว่ายน้ำ ชี้จัดยานสามล้อ ฯลฯ สำหรับเด็กในวัยนี้ไม่ควรให้ออกกำลังกายที่ตึงกระ Guarde หรือมีรำเปียบ ต้องแนะนำเด็กเสมอว่า เป็นการเล่น และเลือกที่เหมาะสมกับพัฒนาการ อาจคำนึงถึง ความสนุกสนานและความต้องการของเด็กแต่ละคนที่แตกต่างกันไป แต่ควรระวังเรื่องอุบัติเหตุ เช่น หลบล้ม (แม้เด็กวัยนี้จะมีสายตา กล้ามเนื้อ การรับรู้ พัฒนาการดีขึ้น แต่ช่วงเด็กวัยนี้ การประสานงานระหว่างสมอง ตา กล้ามเนื้อ อาจจะยังไม่ดีเพียงพอ) ผลของทักษะการกระโดด ไม่แตกต่างกันภายในระยะเวลาที่ได้รับการฝึกเพียง 8 สัปดาห์ ซึ่งถ้าได้ฝึกฝนเป็น

## บทความวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

ระยะเวลาที่มากขึ้นอาจส่งผลให้มีความแตกต่างกันได้ ดังนั้นการจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานกับเด็กปฐมวัย จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะสามารถนำไปใช้เสริมสร้างพัฒนาการทางด้านสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัยได้ดังข้อที่ค้นพบในงานวิจัยนี้ สอดคล้องกับแนวคิดทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Pilvas N. , 2018: Online) กล่าวถึงการผสมผสานการเคลื่อนไหวร่างกายที่แตกต่างและหลากหลายเข้าด้วยกันไว้ ได้แก่ ความสามารถในการเคลื่อนไหวที่มีอุปกรณ์ที่อยู่ในมือ หรือคิดคันวิธีต่าง ๆ ได้แม้ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เหมาะสม สามารถออกให้เด็ก ๆ ได้สัมผัสถกับการเคลื่อนไหวของภาระโดย เช่น วิ่ง กระโดด ปีน กลิ้ง และขว้างลูกนกอล เป็นต้น

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งนี้

ควรสร้างแรงจูงใจในเด็กปฐมวัยเพื่อให้ร่วมกิจกรรมและปฏิบัติการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวตามกิจกรรมที่กำหนด และปฏิบัติการทดสอบด้วยความตั้งใจเพื่อผลที่สอดคล้องกับความเป็นจริงและควรเตรียมอุปกรณ์ รวมทั้งเพิ่มหรือจัดระยะเวลาในการฝึกให้เหมาะสมเพื่อให้เด็กเกิดพัฒนาการขึ้นได้รอบด้านและครอบคลุมมากที่สุด

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การจัดกิจกรรมในแผนการจัดการเรียนรู้ควรออกแบบกิจกรรมที่สามารถสร้างแรงจูงใจให้เด็กปฐมวัยต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความกระตือรือร้น และอาจใช้ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในลักษณะอื่น ๆ มาจัดกิจกรรมให้เด็กฝึกด้วย

## กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์คณบดีพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒท่านที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำในการจัดทำวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ รองผู้อำนวยการ และคณาจารย์ของโรงเรียนสารสาสน์วิเทศน์ร่วมเกล้า ทุกคนที่อ่านวิจัยความต้องการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย และขอขอบใจนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลอย่างดีเยี่ยม หากงานวิจัยฉบับนี้จะมีประโยชน์สำหรับผู้ที่ประสงค์ต้องการศึกษา ผู้วิจัยยินดีและรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่ง

## เอกสารอ้างอิง

Altinkok, M. (2016). The effects of coordination and movement education on preschool children's basic motor skills improvement. *Universal Journal of Educational Research* 4(5): 1050-1058,2016.

Charoenchaipan, J. (2017). The development of physical education program for teachers who does not have a degree physical education on primary education level. Dissertation, Ed.D. Health and Physical Education Graduate School, Srinakharinwirot University Bangkok.

Cheloh N. (2020). Learning Experience Design Using Movement and Rhythm Activities to Develop Leadership Traits in Kindergarten Year 3 Children. *Journal of Education Technology and Communications*, Mahasarakham University. 3(8): 55-67.

Michael, J., Emma L. J., & Samuel, W. (2017). The effects of 10-week integrated neuromuscular training on fundamental movement skills and physical self - efficacy in 6 – 7 year-old children. *School of Life Sciences*, Coventry University, Coventry, United Kingdom.

Miklánková L. (2018). *Education of Children in the Area of Physical Activities as a Foundation for Lifelong Sports*. [Online]. Available from: <https://www.researchgate.net>.

บทความวิจัย

การจัดกิจกรรมพละกีฬาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย

EFFECTS OF INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING LEARNING ON FUNDAMENTAL MOVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

Ministry of Health. (2018). Board of physical activity promotion program development, physical activity promotion plan B.E. 2018-2030. Bangkok : NC Concept. Ltd.

Office of the Health Promotion Fund (2022). "Manual for Promoting Physical Activities in Children through ACP Concept" in English. <http://resourecenter.thaihealth.or.th>.

Penglee N, (2019). Effect of Fundamental Movement Skill Program on Motor Skills of Preschoolers . *Journal of Education Studies*, 47 (3), 196-216.

Pilvas N. (2018). Fine-Motor Development Activities. Retrieved on 24 Nov. 2022 from [WWW.taamkru.com/th/fine-motor-development-activities/](http://WWW.taamkru.com/th/fine-motor-development-activities/).

ThaiHealth.(2019). Exercise for young children.<https://www.thaihealth.or.th/?p=227799>

Tunthong K. (2019). The Body Movement for The Muscle Structure Development in The Primary Children by Dancing Activity. Bangkok: Faculty of Fine and Applied Arts Rajamangala University of Technology Thanyaburi.

Wattanapa Y. (2019). The development of throwing movement program for enhancing skilled psychomotor domain of undergraduate students in physical education major. Dissertation. Ed.D. Health and Physical Education Graduated School, Srinakharinwirot University, Bangkok.

Office of the Health Promotion Fund (2022). "Manual for Promoting Physical Activities in Children through ACP Concept" in English. <http://resourecenter.thaihealth.or.th>.